

Mesures de sécurité pour les **aînés**

Conseils à suivre pour vivre en sécurité



**Nous pouvons tous faire abuser de nous.
Il faut toutefois se rappeler que...**

Tout le monde a droit au respect et à la dignité.

Vivre en toute sécurité en veillant à ses propres intérêts est un droit acquis. Lorsque quelqu'un porte atteinte à un tel droit, causant un préjudice, on parle alors de maltraitance. Parfois, les auteurs de telles maltraitements sont des membres de la famille, des amis ou des pourvoyeurs de soins.

Les mauvais traitements infligés aux aînés peuvent prendre diverses formes.

- La violence physique ou l'agression, même en l'absence de blessures, est une forme de **maltraitance**. L'administration d'une trop grande ou d'une trop petite quantité de médicaments ou la séquestration dans sa maison, dans une chambre ou sur un siège constituent également des formes de maltraitance.
- L'obligation à vous soumettre à des activités sexuelles constitue un **abus sexuel**. Parmi de tels abus : tout commentaire de nature sexuelle qui vous met mal à l'aise; l'absence de respect de votre intimité; le viol (le sexe sans votre consentement).
- Toute forme d'escroquerie, de menace ou de persuasion en vue de vous soutirer de l'argent, vos biens immobiliers et vos possessions constitue de **l'exploitation financière**.
- Toute forme de menace, d'humiliation, d'infériorisation (on vous traite comme un enfant, on vous empêche de voir vos amis et votre famille) constitue de **l'abus psychologique**.

- Toute personne qui vous refuse ce dont vous avez besoin (nourriture, vêtements, un endroit où vivre en sécurité, des soins médicaux et personnels et une supervision suffisante) est coupable de **négligence**, qu'elle soit intentionnelle ou non. Dans certains cas, les pourvoyeurs de soins pourraient ne pas posséder les connaissances ou les capacités requises pour comprendre vos besoins.

Si vous êtes victime d'abus, souvenez-vous que :
Vous n'en n'êtes aucunement responsable!

Mesures à prendre pour se protéger contre les sévices

Investissez-vous et renseignez-vous sur vos droits.

Des gens de tous âges et de toutes les couches de la société peuvent être victimes d'abus. En vous investissant dans des groupes et des activités, vous diminuez les risques d'abus à votre égard. Pour protéger votre santé, soyez actif.

Vous comptez!

Les membres de votre collectivité ont tout aussi besoin de vous que vous avez besoin d'eux. Vous pouvez entreprendre certaines démarches pour prendre soin de votre santé physique, votre santé mentale et votre bien-être.

- **Gardez le contact!** Communiquez régulièrement avec les gens qui vous prêtent leur appui et respectent vos décisions.
- **Impliquez-vous!** Dans votre collectivité, recherchez les endroits qui parrainent des activités et des événements vous permettant de rencontrer des gens.
- **Amusez-vous!** Adonnez-vous à des activités qui vous procurent de l'agrément, du courage et du confort.
- **Soyez actif!** Bougez, mangez régulièrement et sainement.
- **Obtenez de l'aide!** Si vous êtes déprimé, si vous avez peur ou si vous vous sentez seul, adressez-vous à un ami, à un guide spirituel ou à un organisme de services sociaux. Vous n'êtes pas tenu de faire face seul à vos problèmes. Vous avez le droit de demander de l'aide.

L'EXPLOITATION FINANCIÈRE

Faites preuve de vigilance face à vos finances

Même si la sécurité financière est sensée être un gage de tranquillité d'esprit, impliquez-vous et soyez attentif aux activités entourant votre argent et vos biens immobiliers et personnels. Vous êtes victime d'exploitation financière

lorsqu'une personne de votre entourage tente de s'emparer de vos biens ou d'en assumer le contrôle en vue d'en profiter elle-même plutôt que de vous en faire profiter.

Il serait peut-être utile de demander à une personne de confiance de vous aider à gérer vos finances, en lui confiant la responsabilité de protéger votre bien-être et vos intérêts financiers.

À quoi ressemble l'exploitation financière?

L'exploitation financière peut se présenter de diverses façons. En voici quelques exemples :

- Le vol d'argent, de cartes bancaires, de cartes de crédit et/ou de ses biens.
- Les détournements de fonds (encaissement de chèques ou l'accès à votre compte bancaire sans votre autorisation).
- Toutes menaces ou contraintes vous étant imposées en vue de vous soutirer de l'argent.
- Toutes conversations au cours desquelles on vous culpabilise par rapport aux problèmes d'argent d'une autre personne et suite auxquelles vous vous sentez obligé de l'aider.
- Toute interdiction de dépenser votre argent comme bon vous semble.
- Toute persuasion, ruse et menace visant vous obliger à modifier votre testament et/ou votre délégué de pouvoir.
- Tout effort visant vous obliger à signer des documents juridiques dont vous ne connaissez pas entièrement la portée.
- Le partage de votre domicile sans défrayer sa part des dépenses ou le refus de quitter votre domicile si vous en faites la demande.

L'EXPLOITATION FINANCIÈRE

- Tout refus de vous fournir les services convenus (soins personnels ou entretien ménager).
- Tout refus de vous remettre l'argent ou les biens empruntés.

Dans certains cas, les membres de la famille ou les pourvoyeurs de soins peuvent être coupables de tels comportements :

- Have s'ils ont des problèmes de dépendance (alcool, drogues, jeu) ou s'ils éprouvent des difficultés financières.
- s'ils se croient justifiées de s'emparer de ce qu'ils estiment « quasiment » ou « légitimement » leur appartenir.

Certains signes avant-coureurs

- Le pourvoyeur de soins s'intéresse grandement à vos questions d'argent et de propriétés.
- Vos dossiers bancaires et vos activités ne correspondent pas (ils présentent des retraits ou les transferts d'argent que vous n'avez pas effectués, par ex.).
- Vos factures demeurent impayées en raison d'une insuffisance de fonds, même s'il devrait y avoir assez d'argent.
- Des modifications qui ne sont pas dans votre intérêt ont été apportées à votre testament ou à votre propriété.

Comment se protéger contre l'exploitation financière

Voici une liste de mesures à employer pour vous protéger contre l'exploitation financière :

- Have Bien que les comptes bancaires conjoints, les délégués de pouvoir et autres dispositions peuvent s'avérer utiles, de telles mesures doivent être

entreprises dans votre intérêt. Assurez-vous que vos volontés et que vos attentes soient bien définies avant de conclure quelque entente que ce soit.

- Demandez à un avocat de passer en revue tous les contrats dont vous discutez.
- Ouvrez et postez vous-même votre courrier.
- Assurez-vous de bien comprendre chaque document que vous signez. N'ayez pas peur de poser des questions ou d'obtenir de l'aide d'une personne de confiance.
- Demandez que vos chèques soient déposés directement dans votre compte bancaire et que vos factures en soient directement prélevées. Le personnel de la banque vous aidera dans cette démarche.
- Ne vous munissez pas de comptes conjoints, sauf si cela est absolument nécessaire.
- Effectuez vous-même vos transactions bancaires si vous le pouvez.
- Dites « non » à toute personne qui use de contrainte pour vous soutirer de l'argent, même s'il s'agit d'un membre de la famille.
- Minimisez la limite de retrait de votre carte bancaire. Ainsi, si quelqu'un tente de vous obliger à lui donner de l'argent au guichet bancaire, vous pourrez uniquement leur donner une petite somme.
- Ne gardez pas de grosses sommes d'argent à la maison ou dans votre portefeuille.
- Ne gardez que des petites coupures en main.
- Minimisez la limite de vos cartes de crédit.
- Ne dévoilez jamais le NIP de vos cartes bancaires ou de crédit.
- Ne laissez quiconque configurer l'accès en ligne à vos comptes bancaires.

Liste de contrôle des questions financières

Suis-je victime d'exploitation financière?

Si la manière que l'on vous traite vous cause du souci, veuillez passer cette liste en revue. Si vous cochez l'une ou l'autre des cases ci-dessous, vous pourriez courir le risque d'être exploité financièrement ou d'être victime d'une relation abusive.

- J'éprouve de la difficulté à payer mes factures parce que celles-ci sont trop compliquées pour moi.
- Je n'ai pas confiance en moi lorsque je dois prendre seul des décisions de nature financière.
- Je ne comprends pas les décisions de nature financière que d'autres prennent en mon nom.
- Je prête de l'argent ou je fais des cadeaux au-delà de mes moyens.
- Mes enfants et mon entourage font des pressions sur moi pour que je leur donne de l'argent.
- Diverses personnes me téléphonent ou m'envoient des demandes par la poste pour solliciter de l'argent.
- Quelqu'un a accès à mes comptes.
- L'argent semble disparaître de mes comptes.

Saviez-vous que... Les maisons de refuge de chaque région offrent un **programme d'extension de services** pour venir en aide aux personnes en situation de sévices et de problèmes graves de logement, des problèmes juridiques, et ainsi de suite. Vous n'êtes pas tenu de demeurer dans un refuge pour avoir droit à ce service.

Téléphonez au
**Service de sécurité
des aînés** au
1-866-299-1011
Pour obtenir de
l'information
et du soutien
24 heures par jour.



Où trouver de l'aide

Si vous croyez que l'on vous exploite financièrement, demandez de l'aide. Vous êtes en droit d'être respecté et de prendre des décisions concernant votre argent et vos biens. Discutez-en avec une personne de confiance (un ami, un membre de votre famille, un voisin, un policier, un médecin ou un membre du personnel de votre banque.

CONSEILS DE SÉCURITÉ

La sécurité au foyer

- Ayez un téléphone et les numéros de téléphone importants à portée de la main.
- Ayez un téléphone sur votre table de chevet.
- Verrouillez toujours vos portes, même lorsque vous êtes à la maison, que vous rendez visite à un voisin ou que vous êtes dans la salle de lavage de votre bâtiment.



CONSEILS DE SÉCURITÉ

- Assurez-vous toujours de savoir qui est à la porte avant de l'ouvrir. N'ouvrez jamais la porte aux PERSONNES qui ne vous inspirent pas confiance.
- N'admettez pas d'étrangers dans votre domicile.
- Si vous êtes dur d'oreille, les appareils comme les téléphones, les sonnettes et les avertisseurs d'incendie devraient être munis d'avertisseurs lumineux. De cette manière, si votre appareil auditif est éteint, vous serez quand même alerté. Téléphonnez à la Société canadienne de l'ouïe pour de plus amples renseignements à ce sujet.
- Demandez à vos voisins d'alerter la police en cas de bruits inhabituels provenant de chez vous.
- Adoptez un mot de passe de sécurité pour alerter quelqu'un que vous êtes en danger. À titre d'exemple : dites « Quoi de neuf » pour informer votre voisin que vous avez besoin d'aide. Alerter la police s'il vous est possible de le faire sans augmenter les risques de sévices.
- Prévoyez un endroit où aller au cas où il vous serait nécessaire de quitter votre domicile pour être en sécurité : un refuge, un membre de la famille, des amis ou des voisins, par exemple.

Songez aux articles qu'il vous faudra emporter :

- Carnet d'adresses
- Lunettes
- Appareil auditif
- Médicaments
- Documents d'impôt
- Canne, déambulateur, fauteuil roulant
- Cartes bancaires, carnet de chèques
- Les clés de la voiture, de la maison, de la boîte aux lettres
- Documents bancaires (hypothèque, prêts, etc.)
- Tous objets qui vous sont précieux (photos, bijoux)

- Si vous croyez être en danger, essayez de vous rendre dans un endroit où il y a un téléphone, un téléphone cellulaire ou un bouton d'alerte d'où vous pouvez appeler à l'aide.
- Suivez votre instinct. Si une situation s'avère grave, faites le nécessaire pour apaiser les tensions. S'il vous faut dire quelque chose pour éviter les sévices, faites-le, puis adoptez les mesures nécessaires une fois en sécurité. À titre d'exemple, vous pourriez dire à quelqu'un qui abuse de vous : « D'accord, je vais te donner ma carte de crédit. » Attendez d'être en sécurité, puis annulez la carte.
- Gardez les articles comme votre argent, votre sac à main ou votre portefeuille, vos médicaments et vos bijoux dans un endroit verrouillé, loin du regard des curieux.
- Laissez toujours une lampe allumée, même lorsque vous êtes absent.
- Dotez-vous d'un éclairage extérieur adéquat.
- Ne confiez jamais les clés de votre domicile à des personnes qui ne figurent pas sur votre liste de personnes de confiance. Ne les cachez jamais dans des endroits faciles à repérer.
- Ne laissez jamais de note sur la porte lorsque vous vous absentez.
- Ne donnez jamais d'informations au téléphone laissant entendre que vous vivez seul ou que vous comptez vous absenter à un moment précis.

Saviez-vous que...

Le service téléphonique automatisé **Are You OK?** (Ça va?) est offert par le North Bay Golden Age Club. Composez le 705-474-6520

La sécurité dans les endroits publics



- Soyez conscient en tout temps de votre entourage.
- Remarquez les gens qui vous entourent et ne vous sentez jamais obligé de parler à quelqu'un qui ne vous inspire pas confiance.
- Si quelqu'un vous fait peur, dites-le à d'autres (des amis, le gardien de sécurité de votre bâtiment, vos collègues ou des bénévoles) pour que ces personnes puissent vous aider à vous sentir en sécurité. Fournissez-leur une photo de la personne que vous craignez.
- Essayez toujours de marcher dans des endroits bien éclairés et ne marchez pas seul.
- Ayez l'œil ouvert. Notez les établissements commerciaux ou des endroits accessibles où vous pouvez obtenir de l'aide.
- Emportez toujours un téléphone cellulaire bien chargé et en marche.
- Si vous devez faire le 911 à partir de votre téléphone cellulaire, dites à la police où vous êtes.
- Si vous prenez l'autobus, assoyez-vous en avant pour permettre au chauffeur d'autobus de vous aider au besoin.
- Si vous marchez ou conduisez et que vous croyez être suivi, rendez-vous à l'endroit sécurisé le plus près (un établissement commercial ouvert ou une station-service) et appelez la police.

- Avant de monter dans votre voiture, examinez la banquette avant et arrière. Ayez vos clés en main de sorte que vous puissiez monter sans tarder dans la voiture.
- Gardez votre véhicule verrouillé en tout temps. Si une personne d'allure louche s'approche de la fenêtre de votre véhicule, ne l'ouvrez pas.
- En regagnant votre véhicule après avoir pris votre courrier ou être allé à la banque, verrouillez toujours les portières avant de lire votre courrier ou votre carnet bancaire.
- Autant que possible, gardez votre sac à main ou votre portefeuille hors des regards indiscrets. Ne transportez jamais de grosses sommes d'argent liquide. N'exhibez jamais de grosses sommes d'argent liquide en public.
- Ne vous encombrez pas de paquets ni d'un sac à main encombrant.
- Si vous avez peur, criez et faites autant de bruit que vous le pouvez pour attirer l'attention. Munissez-vous d'un sifflet ou d'un bruiteur quelconque.

Saviez-vous que...

La Croix rouge offre un **service de transport** aux aînés.
Composez le
705-472-5760

SUIVEZ VOTRE INSTINCT!

Si le comportement d'une personne quelconque vous incommode, **allez-vous-en ou appelez à l'aide**. Si vous ne vous sentez pas à l'aise, c'est qu'il y a sans doute un problème.

La fraude est le crime le plus souvent commis contre les aînés

Voici pourquoi les aînés sont souvent la cible des arnaqueurs :

- Les aînés **vivent souvent seuls**
- Les aînés ont souvent **plus d'économies.**
- Les aînés sont habituellement **plus confiants** que les personnes plus jeunes.

Comment se protéger contre la fraude :

- Si une offre vous semble trop belle pour être vraie, elle l'est sans doute!
- Évitez les « combines visant à s'enrichir rapidement » et les offres de prix gratuits!
- Ne prenez pas de décisions hâtives en matière d'argent ou de propriété.
- Méfiez-vous des gens qui se présentent chez vous pour vous offrir des rabais spéciaux pour aînés. Prenez le temps d'étudier les contrats de travaux et obtenez l'avis de quelqu'un d'autre.
- Ne vous sentez pas forcé d'acheter des marchandises dont vous n'avez pas besoin ou que vous ne désirez pas de vendeurs de porte-à-porte. En vous approchant, ils tenteront souvent de se lier d'amitié avec vous. Ne les laissez pas entrer. Dites simplement « non », puis fermez la porte.
- Faites preuve de prudence lorsque des personnes prétendant représenter un service public, comme la société hydroélectrique ou gazière, vous téléphonent ou vous rendent visite. Ne signez rien avant d'avoir

consulté une personne de confiance. Certains vendeurs vous diront qu'ils représentent le gouvernement de l'Ontario et porteront même un insigne d'identité pour donner l'impression d'être en règle. Vous pouvez vous désister, dans un délai donné, de tout document ou contrat que vous avez signé en composant le numéro de téléphone figurant au contrat ou en téléphonant à SeniorBusters au 1-888-495-8501.

- Aussi intéressante qu'une offre puisse paraître, ne remettez jamais de grosses sommes d'argent à qui que ce soit.
- Déchiquetez toujours tous documents désuets contenant des données personnelles pouvant servir à usurper votre identité (factures de téléphone, d'électricité, etc.). Dès qu'une personne obtient vos renseignements personnels, elle peut voler votre identité et bouleverser votre vie (porter des dépenses à votre carte de crédit ou contracter des prêts en votre nom).
- Faites preuve d'une grande prudence avant de donner votre numéro d'assurance sociale à quiconque.



Pour soumettre un **rapport de fraude** ou obtenir des renseignements supplémentaires sur la liste d'escroqueries en cours et répandues, communiquez avec le service de police de votre région ou avec le Centre antifraude du Canada au **1-888-495-8501** et en ligne au **www.antifraudcentre-centreantifraude.ca/francais/cafc_seniorbusters**

LES FRAUDES ET LES ESCROQUERIES

- Ne révélez jamais vos données bancaires, de carte de crédit ou vos renseignements personnels au téléphone ou sur Internet à moins d'être absolument certain d'avoir affaire à un organisme de bonne foi.
- En cas de doute quant à la personne qui vous appelle, raccrochez. Vous n'êtes pas impoli : vous êtes intelligent!
- Rapportez immédiatement toute offre douteuse au poste de police de votre région. Les escroqueries sont souvent difficiles à détecter et il s'en invente de nouvelles tous les jours.
- Si vous croyez être la cible d'une escroquerie ou si vous avez déjà envoyé de l'argent, n'en soyez pas embarrassé. Vous n'êtes pas seul!

CONSEILS DE SÉCURITÉ SUR INTERNET

- **Créez-vous des mots de passe forts.** Inventez des mots de passe difficiles à deviner et ne les partagez pas avec d'autres. Les mots de passe forts doivent comporter une lettre majuscule ou plus et un chiffre ou plus.
- Lorsqu'il vous faut accéder par mot de passe à un site Web quelconque, **n'oubliez pas de fermer la session en quittant.**
- **N'inscrivez pas de renseignements personnels.** Soyez prudents quant à la quantité d'informations personnelles et financières que vous partagez sur

Saviez-vous que...

Vous pouvez obtenir des renseignements et être orienté vers divers services offerts dans votre collectivité et partout en Ontario en composant le 2-1-1 ou en consultant le site Web **211ontario.ca.**

certains sites comme Facebook ou par courriel. Attention aux jeux-questionnaires et aux sondages qui demandent des renseignements sur votre état de santé, vos finances ou votre vie privée! Vous ne pouvez pas savoir qui aura accès à ces données et à quoi elles serviront. Au minimum, il pourrait s'en suivre une tonne de courrier déchet et de messages publicitaires qui risquent d'obstruer votre messagerie électronique.

- Les sites de rencontre en ligne pour aînés sont de plus en plus populaires. Bien qu'ils constituent un moyen de faire des rencontres, ils sont aussi la cible d'arnaqueurs désireux de profiter de vous, de vous soutirer de l'argent, de voler votre domicile et ainsi de suite. **Soyez**

toujours prudent quant

à la quantité d'informations offerte aux

personnes que vous connaissez peu. Sur Internet, les criminels mentent facilement sur leur identité.

- **Ne vous exposez pas aux escroqueries par courriel.** Les cybercriminels utilisent souvent la messagerie électronique comme moyen d'obtenir des renseignements personnels et de voler votre identité. Certains courriels pourraient vous inviter à cliquer sur un lien qui vous mènera vers un faux site ou à télécharger des contenus pouvant endommager votre ordinateur.
- **Soyez prudent en recevant des pièces jointes à des courriels.** Les pièces jointes peuvent contenir des éléments pouvant endommager votre ordinateur. Ne les ouvrez pas à moins d'être certain que le courriel provient d'une source sûre. N'hésitez pas à supprimer de tels courriels ou à mettre fin à la connexion Internet.

Connaissez-vous...

*Le Centre antifraude
du Canada*

SeniorBuster

1-888-495-8501 ou
www.antifraudcentre-centreantifraude.ca/francais/cafc_seniorbusters.html

CONSEILS DE SÉCURITÉ SUR INTERNET

- **Munissez-vous d'un logiciel antivirus** pour protéger votre ordinateur contre les virus. Un technicien en informatique peut vous conseiller à ce sujet et on peut en trouver en consultant les pages jaunes de l'annuaire téléphonique.



Pour obtenir d'autres renseignements sur l'un ou l'autre des sujets susmentionnés, faites une recherche en ligne sur ***conseils de sécurité sur Internet pour aînés.***

GUIDE DE RESSOURCES

Qui puis-je appeler pour de l'aide et de l'information?

Service d'urgence

Police, incendies, ambulance	911
Police d'Anishinabek	705-472-0270
Police de North Bay.....	705-497-5555
Police provincial de l'Ontario (OPP)	1-888-310-1122
Police de Nipissing Ouest.....	1-705-753-1234

Centres médicaux

Centre régional de santé de North Bay	705-474-8600
Hôpital général de Nipissing Ouest	705-753-3110
Hôpital général de Mattawa.....	705-744-5511
Clinique dirigée par du personnel infirmier praticien	705-478-7671
Lawrence Commanda Health Centre	705-753-3312
Centre de santé communautaire de Nipissing Ouest	705-753-0151
Services communautaires de soutien de Parry Sound Est, Powassan.....	705-724-6028

Refuges régionaux

Centre de détresse (pour hommes et femmes)	705-474-1031
---	--------------

Pour femmes et enfants seulement :

Foyer de transition Nipissing Transition House	705-476-2429
Centre familial de ressources Sturgeon Falls	705-753-1154
Mattawa Women's Resource Centre.....	705-744-5567
Ojibway Women's Lodge.....	705-472-3321

Aide en cas de détresse

Intervention d'urgence	705-495-8198
Services aux victimes du district de Nipissing.....	705-472-2649
Réseau pour aînés vulnérables.....	705-472-2649

Aide communautaire

- Centre d'accès aux soins
communautaires www.ccac.ont.ca 705-476-2222
- Unité sanitaire des districts de North Bay
Parry Sound 705-474-1400
www.healthunit.biz
- Les infirmières de l'Ordre
de Victoria du Canada 705-472-8050
(avec renseignements sur les services de repas à domicile)
- Service de transport des aînés
de la Croix Rouge 705-472-5760
www.croixrouge.ca
- Société canadienne de l'ouïe 705-474-8090
ATS 705-494-8487
- Société Alzheimer – Vivre en sécurité 705-495-4342
- Centre d'amitié autochtone –
Soins permanents 705-472-2811
- Service téléphonique pour
la sécurité des aînés 1-866-299-1011
- Centre antifraude du
Canada/SeniorBusters 1-888-495-8501
www.antifraudcentre.ca
- Jay Aspin, député 705-474-3700
(Guide de services pour aînés)

Activités sociales

Les Clubs de l'âge d'or s'avèrent une excellente source d'information sur les activités et événements pour aînés dans votre collectivité.

North Bay Golden Age Club
(Club de l'âge d'or de North Bay) 705-474-6520
northbaygoldenageclub.com

Sturgeon Falls Golden Age Club
(Club de l'âge d'or de Sturgeon Falls) 705-753-2451

Mattawa Golden Age Club
(Club de l'âge d'or de Mattawa)..... 705-744-2533

Powassan Golden Sunshine Club
(Club de l'âge d'or de Powassan)..... 705-724-3613

Saviez-vous que...

Certains **systemes d'alerte médicale** et **services personnels de réponse aux urgences** vous permettent d'appeler à l'aide jour et nuit, même si vous êtes incapable de parler? Il vous suffit d'appuyer sur le bouton d'aide du bracelet ou du pendentif vous étant fourni à cette fin.



Pour de plus amples renseignements sur ces appareils, téléphonez à la Société Alzheimer au **705-495-4342**.

Recherche de mots sur la sécurité pour aînés

e c z d o m i c i l e g f u u
c o l x s s d s t i o r d o m
n n e o i t e é l e n c r a c
e s n c s n n c v i r r l e x
g c i s o s t e i i e t u c m
i i m é u n i e m v r s o i é
l e i c t z f t r a r p n l d
g n r u i c i i e n c e h o e
é t c r e r c t a w e i s p c
n s z i n i a e j n e t d b i
p é s s c m t w i e c b t é n
z l b é c e i p r u d e n t m
f c r e s s o u r c e s s a p
a r d e n e n o h p é l é t j
e l l i u e f e t r o p m o t

clés

confiance

conscient

conseils

crime

criminel

domicile

droits

identification

internet

médecin

médicaments

négligence

police

portefeuille

privé

prudent

ressources

sécurisé

siteweb

soutien

téléphone

verrou

Liste de personnes de confiance

Inscrivez les coordonnées des personnes en qui vous avez confiance en cas de besoin.

NOM

NUMÉRO DE TÉLÉPHONE

NOM	NUMÉRO DE TÉLÉPHONE

Ce projet est financé en partie
par le programme Nouveaux
Horizons pour les aînés, du
gouvernement du Canada.

Canada 



TM/MD

Pour télécharger et imprimer ce document,
veuillez visiter le victimservicesnipissing.com